



معاونت غذا و دارو

نوروز

و

توصیه های غذایی



تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

پست الکترونیک: RD_DFD@SBMU.AC.IR

سایت:

Rdmanagement.SBMU.AC.IR

نکات ویژه:

• رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می شود.
• **مراقب باشید:** کودکان، زنان باردار، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت، سرطان و ... در مقابل عوارض ناشی از مسمومیت غذایی آسیب پذیرتر هستند.

• مصرف شیرینی ها را به حداقل برسانید.

• مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید.

• در حد متعادل آجیل بدون نمک و بدون روغن مصرف نمایید.

• **تماس با شماره تلفن ۱۹۰** از هر جای کشور، در صورت برخورد با تخلفات مغازه ها، رستوران ها و سطح عرضه مواد غذایی

دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی:

پختن غذا و خوردن آن در همان روز

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز اطلاع رسانی غذا و رسیدگی به شکایات مواد غذایی و آرایشی-بهداشتی

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

پست الکترونیک: RD_DFD@SBMU.AC.IR

سایت:

Rdmanagement.SBMU.AC.IR

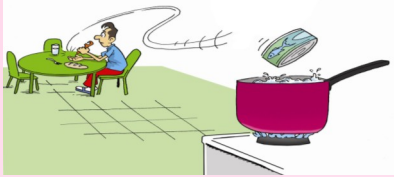
- نگهداری جداگانه ی مواد غذایی خام از مواد غذایی پخته و آماده مصرف.
- خریداری مواد غذایی (گوشت، لبنیات و...) فقط از فروشگاه های معتبر دارای مجوز بهداشتی و توجه به تاریخ تولید و انقضای فرآورده های خوراکی بسته بندی شده.



- خودداری از خرید خوراکیهایی مانند آب زرشک و لواشک و یخ های قالبی... از دست فروش های کنار جاده
- خودداری از خوردن غذاهای خام و نیم پخته (انواع گوشت - ماهی - تخم مرغ و ...)
- خودداری از خوردن سبزی خام و میوه با پوست
- ارزیابی وضعیت بهداشتی محل و پرسنل واحد پذیرایی پیش از سفارش غذا



کنسروها را ابتدا تمیز کرده و ۲۰ دقیقه در آب در حال جوش حرارت دهید، سپس مصرف نمایید.



شستشوی دست‌ها با صابون پیش از آماده کردن و یا خوردن غذا، پس از استفاده از سرویس بهداشتی و دست زدن به انواع گوشت خام، حیوانات و زباله



هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (در هوای گرم، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده کاملاً آن را داغ کنید. دقت کنید که تمام قسمت‌های یک غذای داغ به اندازه کافی پخته و داغ باشند



نکات مهم مسمومیت غذایی:

برخی غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند.
با وجودی که اکثر مسمومیت‌های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می‌شوند، اما بعضی از آنها می‌توانند کشنده باشند.



خودداری از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام، فرآورده‌های لبنی با ماندگاری کوتاه هنگام سفر استفاده از یخدان مناسب برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی مانند غذاهای حاوی سس، خامه و ...
خودداری از خرید و یا مصرف قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشتی با لبه‌های شکسته.
اگر فرآورده‌ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید.



پیشگیری از مسمومیت غذایی:

بیشتر بدانیم:

بو تولیسوم نوعی مسمومیت غذایی کشنده در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده‌است) و یا سوسیس و کالباس آلوده است.

علائم و نشانه‌های این مسمومیت با تأخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می‌شوند:

تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع و خشکی و درد گلو.

مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع (داروی ضدسم Anti toxin) در مرکز درمانی است.

نکته ی مهم: در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

بروز علایم و نشانه‌های برخی از مسمومیت‌های غذایی با تأخیر هستند. (یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علایم در فرد مسموم بروز نمایند).
علایم و نشانه‌های این مسمومیت‌ها شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم.